

Potencia

Tu Próximo Embarazo



poweryourlife.org

Puede ser una pregunta difícil. Podrías pensar en tu pareja, si tendrás suficiente espacio en tu vivienda, o si podrás proporcionar suficiente atención a otro niño. Quizás te preguntarías si puedes manejar a otro niño emocionalmente. Pero mientras que estás pensando en todos los demás miembros de tu familia, no te olvides de hacerte la pregunta más importante de todas:

¿Estoy lista para otro bebé?



Es importante tomar en cuenta a todos los miembros de tu familia – a tu pareja, a tus hijos, y especialmente a **ti misma** – cuando empieces a pensar en ampliarla. Considera estas preguntas cuando hagas tu plan familiar.

1. *¿Está lista mi pareja?*

- ¿Tenemos los recursos para mantener a un hijo más en este momento?
- ¿Podrá mi pareja manejarlo emocionalmente?

2. *¿Qué es lo mejor para mí?*

- ¿Actualmente, me siento agobiada al final del día?
- ¿Puedo darle a un nuevo bebé la atención que merece?
- (Si recientemente has tenido un aborto involuntario, pregúntate: ¿He tomado el tiempo para llorar la pérdida?)
- ¿He hablado con mi médico para saber si mi cuerpo está listo para otro embarazo?

3. *¿Qué es lo mejor para los hijos que ya tengo?*

- ¿Cómo reaccionarán a un nuevo hermano?
- ¿Un nuevo embarazo me robará la energía que necesito para ser la madre excelente que quiero ser para ellos?



¿Puedo quedar embarazada si todavía estoy dando pecho?

Las mujeres que amamantan día y noche durante los primeros seis meses de vida del bebé suelen no ovular. Sin embargo, sigue siendo posible que puedas quedar embarazada durante la lactancia, y las posibilidades aumentan a medida que tu bebé amamanta cada vez menos. Habla con tu proveedor de atención médica acerca de tus opciones anticonceptivas durante la lactancia, para que puedas cuidarte a ti misma mientras atiendes a tu bebé.

¿Está listo tu cuerpo? ¿O te sientes vacía de energía?

Si sientes que ya no te quedan fuerzas, tendrás que "llenar el tanque" antes de comenzar el próximo embarazo.

Piénsalo: Te tomó la vida entera acumular suficiente hierro y calcio para poder sostener tu primer embarazo. ¿Sabes cuánto tiempo tomará hasta que tu cuerpo pueda reponerse para "llenar el tanque" y poder nutrir a otro bebé?

Muchos expertos dicen que se debe esperar por lo menos 18 a 24 meses antes de tener otro bebé.

Cuando una madre queda embarazada dentro de seis meses después de su último embarazo, la probabilidad de un parto prematuro aumenta 40%, mientras que la probabilidad de que su bebé tenga un bajo peso al nacer aumenta 61%. El bajo peso al nacer es la causa del 25% de las muertes de recién nacidos en Estados Unidos, casi 5.000 bebés por año.

Quieres que tu próximo bebé sea lo más saludable posible. Al planear tu próximo embarazo, considera los riesgos para la salud de tu bebé si éste viene demasiado pronto. Y habla con tu médico acerca de las diferentes opciones de control de la natalidad que puedes utilizar hasta que el momento sea adecuado.



poweryourlife.org



Revitaliza tu cuerpo y tu mente para que tu próximo bebé sea un bebé saludable. Habla acerca de la planificación familiar con tu pareja y con el médico.

Encárgate de tu salud y alimenta tu cuerpo con nutrientes vitales, como hierro para tu sangre.

¡Sigue tomando tus vitaminas! Asegúrate de tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días.

Esta publicación fue financiada por la Beca H5MMC10869 de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la HRSA.

Este documento fue creado por la División de Salud y Preparación Familiar del Programa de Salud Reproductiva (junio de 2010). Para mayor información, favor de llamar al 801-538-9970.

